

# Die Seele heil werden lassen

Coaching und Prozessbegleitung mit Monika Hein

**Es gibt Erlebnisse, die schwer zu verkraften sind. Am liebsten wäre einem, sie wären nie passiert. Der Volksmund spricht von Verdrängung. Tatsächlich können schlimme Erinnerungen «abgespalten» werden. Die Seele ruft nach Heilung.**

«Ein Stück meiner Seele ging mit ihm», so heisst der Titel eines Buches von Winnie Mandela über ihr Leben mit ihrem Mann Nelson. Tatsächlich gibt es Beziehungen, die so stark sind, dass ein Verlust des geliebten Menschen als eine Schwächung eigener Lebenskraft empfunden wird. Es ist, als wäre ein Stück der eigenen Seele mit der anderen Person mitgegangen. Wer kennt nicht solche Beispiele, in denen nach einer langen Ehe beide Partner kurz nacheinander sterben. Aber auch verlassen werden und Trennung können solche Gefühle auslösen.

## Unerklärliche innere Leere

Dass ein Teil der Seele weggehen kann, tönt auf den ersten Moment zwar fremd, ist aber nur eine Beschreibung von etwas, das viele Menschen kennen. Anzeichen von «Seelenverlust» können Gefühle von Kraftlosigkeit, Traurigkeit und Einsamkeit sein.

Manchmal hat man dann das Gefühl, nicht recht am Leben teilnehmen zu können; als könne man die anderen Menschen nicht wirklich erreichen. Oft zeigt sich das Thema auch in Beziehungen: tiefe Nähe scheint nicht möglich. Es bleibt immer ein Rest Vorsicht oder fehlendes Vertrauen.



Schamanenstein in der Mongolei

Meistens weiss man nicht, warum das so ist. Es gibt keine Erinnerungen an auslösende Erfahrungen. Woher kommen diese depressiven Verstimmungen, die Schwierigkeiten, sich einzulassen?

## Erlittenes Trauma

Häufig stellt sich heraus, dass die Ursache für den Mangel an Lebensfreude ein Erlebnis oder eine Lebenssituation in der Vergangenheit ist. Wir sprechen von einem erlittenen «Trauma», einer «Traumatisierung». Das kann, wie im Beispiel am Anfang, der Verlust eines geliebten Menschen sein.

Oft finden sich auch bereits in der Kindheit verletzende Erfahrungen, die dazu geführt haben, dass der Mensch sich nicht «traut», sich voll und ganz zu zeigen. Ein Teil seines Wesens – in der Regel der verletzte Teil – hat sich zu seinem Schutz zurückgezogen. Wissenschaftlich ausgedrückt sagt man, er wurde «dissoziiert» oder eben «abgespalten» und «verdrängt». Der Volksmund kennt das, wenn er z.B. von einem Menschen sagt, er habe «sein Vertrauen verloren». Neben psychotherapeutischen Formen der Traumatherapie gibt es auch einen uralten schamani-

schen Umgang mit diesem Thema. Solche seelischen Verletzungen gab es zu allen Zeiten. Schamanen nennen das «Seelenverlust». Damit ist gemeint, dass ein Teil der Seele – der Lebenskraft – verloren gegangen ist. Mittels eines schamanischen Rituals kann der Mensch diesem Teil wieder verbunden werden. Man nennt dies: «Seelenrückholung». Diese Form schamanischer Heilarbeit kennen und praktizieren Schamanen überall auf der Welt. Es gibt Beschreibungen dieser Heilrituale aus Südamerika, Nepal, Nordamerika und vielen anderen Regionen der Welt. Auch in Europa sind die Ansätze nicht fremd. Hildegard von Bingen sagte: «Zuerst muss die Seele heilen, dann kann der Körper folgen.»

## Das Verlorene wieder integrieren

Vor Jahren ist diese Praxis auch in die westliche Welt gelangt. Bekannt wurde sie vor allem durch eine Schülerin des US-amerikanischen Anthropologen und Erforschers schamanischer Kulturen Michael Harner: die Psychologin Sandra Ingerman. Sie hat die Erkenntnisse vertieft und auch weitergegeben. Im Buch «Auf der Suche nach der verlorenen Seele» beschreibt sie ihre Erfahrungen.

**Zur Lebendigkeit zurückfinden**  
Wer eine solche schamanische Heilarbeit erleben will, muss aber nicht ins Ausland reisen. Es gibt auch in der Schweiz schamanische Praktizierende, welche diese Arbeit anbieten. Monika Hein, Beraterin und Coach, hat Ihre schamanische

Ausbildung bei Schülerinnen von Michael Harner und Sandra Ingerman gemacht. Sie ist autorisiert, diese Arbeit weiter zu geben. Sie praktiziert in Horgen. Monika Hein sagt: «Es ist faszinierend, wie sich die Ausstrahlung eines Menschen durch eine ‚Seelenrückholung‘ verändern kann. Oft sehe ich das schon am nächsten Tag bei der Nachfolgesitzung. Ein verlorener Teil ihrer Seele ist zurückgekehrt».

*Viviane Schwizer*

Das Ritual einer «Seelenrückholung» umfasst in der Regel drei Sitzungen. Es gibt eine Vorbesprechung und eine Überprüfung, ob die Arbeit im konkreten Fall hilfreich sein kann. Der zweite Termin ist für das eigentliche Ritual vorgesehen. Am Tag darauf erfolgt eine Integrations-sitzung, um das Zurückgewonnene zu verankern.

Informationen bei  
VisioTerra: Monika Hein  
[www.visioterra.ch](http://www.visioterra.ch)



Bilder: zvg

**Monika Hein hilft Ihnen, zur Lebendigkeit zurückzufinden**